



Instrucciones para el Cuidado en el Hogar de Infecciones Virales

El Cuerpo de Bomberos y Rescate del Condado de Montgomery lo evaluó hoy _____ por una aparente infección respiratoria viral (por ejemplo, influenza, COVID-19 y otros virus respiratorios comunes). En este momento, su enfermedad no requiere que vaya a un departamento de emergencias y creemos que sería mejor que no lo transportaran. Sus signos vitales se encuentran dentro de rangos aceptables, incluidos su frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, presión arterial y nivel de oxígeno.

Es importante que continúe tratando sus síntomas, vigile su propia afección y tome medidas para evitar la transmisión de la infección a otras personas.

Siga los pasos que están a continuación:

- **Quédese en casa excepto para recibir atención médica.** No vaya al trabajo, la escuela o áreas públicas. Evite el uso de transporte público, viajes compartidos o taxis.
- **Ingiera muchos líquidos para mantenerse muy bien hidratado.** Ingiera líquidos no carbonatados. Evite el alcohol.
- **Tome ibuprofeno (Motrin, Advil) o acetaminofén (Tylenol) según sea necesario para la fiebre o los dolores corporales, a menos que le hayan dicho previamente que no use estos medicamentos.** Para los adultos, la dosis recomendada de ibuprofeno es de 400 o 600 mg cada 6 horas, y para el acetaminofeno la dosis es de 650 mg cada 4 horas. En el caso de los niños, consulte el empaque del medicamento para conocer la dosificación adecuada según el peso.
- **Sepárese de otras personas y animales en su hogar.** En la medida de lo posible, permanezca en una habitación específica y lejos de otras personas en su hogar. Use un baño separado, si está disponible.
- **Si necesita seguimiento médico, llame a su proveedor de atención médica antes de ir.** Llame a su proveedor de atención médica y dígame que tiene o puede tener gripe, COVID-19 o una enfermedad respiratoria similar. Informe a su proveedor de atención médica que llamó al 911 y que fue examinado por EMS y le dijeron en ese momento que puede quedarse en casa. Su proveedor de atención médica puede concertar una visita de seguimiento con usted en persona o mediante telesalud. Informar a su proveedor de atención médica de esta manera ayudará al consultorio del proveedor de atención médica a tomar medidas para evitar que otras personas se infecten o se expongan.
- **Use una mascarilla** si tiene una, especialmente cuando esté cerca de otras personas o mascotas (por ejemplo, compartiendo una habitación o un vehículo) y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- **Cubra sus estornudos con una servilleta y luego tírelo a la basura.**
- **Lávese las manos con frecuencia.** Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol. Lávese siempre las manos con agua y jabón si las manos están visiblemente sucias.
- **Evite compartir artículos domésticos personales,** como platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas o mascotas. Después de usar, lávelos bien.

- **Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia** con un aerosol o una toallita de limpieza doméstica habitual.

Monitoree sus síntomas

Si de alguna manera está empeorando, busque atención comunicándose con su médico, yendo a un centro de atención de urgencia o al departamento de emergencias más cercano para una evaluación y tratamientos adicionales de su condición. Esto podría incluir, pero no se limita a:

- Fiebre alta o persistente, vómitos, dificultad para respirar o falta de aire, tos con sangre, dolores de cabeza intensos, dolor / rigidez en el cuello o cualquier síntoma nuevos o que empeoran.
- Si no puede caminar o tiene dificultad para respirar que limita su capacidad para ir en automóvil privado, llame al 9-1-1.

Antes de buscar cuidado, llame a su proveedor de atención médica, si es posible, y dígame que tiene una infección respiratoria. Póngase una mascarilla antes de ingresar a las instalaciones.

Si tiene una emergencia médica y necesita llamar al 9-1-1, notifique al operador que tiene una infección respiratoria y EMS le ha visitado ya una vez con respecto a sus síntomas. Si es posible, póngase una mascarilla antes de que llegue EMS o los Servicios Médicos.

Descontinuo el aislamiento doméstico

Si su médico o el departamento de salud local le aconseja mantener las precauciones de aislamiento en el hogar, comuníquese con ellos para que le aconsejen cuándo es apropiado suspender esto y reanudar las actividades diarias normales.

Si su médico o el departamento de salud local no le ha informado acerca de las precauciones de aislamiento en el hogar, quédese en casa cuando esté enfermo y hasta que no tenga fiebre durante un mínimo de 24 horas sin medicamentos como Tylenol, Motrin o Advil.

Si es posible, un representante del Cuerpo de Bomberos y Rescate puede llamarlo dentro de las 24 horas. Por favor conteste el teléfono si llamamos o enviamos un mensaje de texto. Es posible que lo contacten desde números como 205-797-xxxx o 240-810-xxxx.

Para obtener más información, consulte el sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Montgomery o el sitio web del estado de Maryland en:

<https://montgomerycountymd.gov/HHS/RightNav/Coronavirus.html>

<https://coronavirus.maryland.gov/>

Las recomendaciones relacionadas con el coronavirus pueden cambiar con el tiempo. Consulte el sitio web de los CDC para obtener actualizaciones sobre la cuarentena domiciliaria, la prevención de la propagación de enfermedades y el tratamiento:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

Recursos de telesalud a considerar:

- a. LiveHealth Online <https://livehealthonline.com/> (Blue Cross)
- b. Teladoc <https://www.aetna.com/services/telehealth.html> (Aetna)
- c. KPNow <https://my.kp.org/shbp/kp-now-telemedicine-appointment/> (Kaiser)
- d. Cigna Telehealth <https://www.cigna.com/individuals-families/member-resources/telehealth-connection-program> (Cigna)